نورثفيلد

فن الترويح عن النفس

131.3
N87ſA

~~4 Apr 64~~
17 Feb 66
1 Sep 69

NO 29 '54
JA 29
JA 12
FE 25 '56
FE 28 '56
AG 28 '58
DEC 1 '59
NOV 20 '60
DEC 1 '61
FEB 5 '62

JAFET LIB.
10 AUG 1990

JAFET LIB.
19 NOV 1999
Dept. 4

131.3
N87fA
C.1

فن الترويح عن النفس

تأليف
ولفرد نورثفيلد

السلسلة السيكولوجية ١٨

دار العلم للملايين

مؤسسة ثقافية

للترجمة والتأليف والنشر

تشرف عليها لجنة من الجامعيين

الرئيس
منير البعلبكي

المدير العام
بهيج عثمان

•

الادارة : بيروت — شارع المعرض : بناية العلايلي

•

آب ١٩٤٦

مقدمة

●

إن الاعادة المستمرة خليقة بأن تجترح العجائب. لقد جرّبت ذلك بنفسي في صعيد التحسّن الجسمي، فكنت احاول عملاً ما يوماً بعد يوم، دون أن الحظ وشيكاً ايما تغير. ولكن هذا لم يكن كافياً لحملي على إلقاء السلاح. حتى اذا تطاول عليّ الأمد بعض الشيء وجدت، فجأةً، تحسناً ضئيلا. وإن هذا التحسّن الضئيل وحده لدليلٌ على اني كنت على الطريق الصحيح الى النجاح.

ذلك بالحرف ما يجب أن تخضع له نصائح هذا الكتاب. وقد يكون عليك أن «تعمل في الظلام» مدّةً طويلة. ولكن تابِعْ وثابِرْ! إنّ مجرّد شعورك ببدء التحسن مهما كان ضئيلا، وما يتبع هذ الشعور من بهجة ما بعدها ليحملانك على ان تبذل جهدك من جديد. وان التحسن بعد ذلك ليبدو اسرع، ولعل بعض ذلك راجعٌ الى انك مسلّح بالأمل والتفاؤل.

ولقد اختبرت بنفسي أيّ أثرٍ للجهاز العصبي المستقرّ في الاستمتاع بالحياة. ولقد رأيت أناساً يخرجون من عهدٍ ملؤه الاجهاد والانحطاط الى حياة من السعادة والهدوء، بمجرّد تحققهم، في صبر وأناة، بالمبادىء التي اقصد الى رسم خطوطها الكبرى

في مادة هذا الكتاب .

ولقد كنت أبداً مؤمناً ، في صعيد الطب ، بمبـدأ ابقراط القائل : « الطبيعة هي الشافية من الامراض » ومهما عملنا بسبيل الشفاء فانها الطبيعة ، دون سواها ، التي تشفي في النهاية . وكلما كانت المعالجة التي نصطنعها طبيعيةً ساعدتنا الطبيعة اكثر فاكثر .

إن نزعة الجسم هي دائمـاً نحو الاستواء (الحالة الطبيعية) فلا يكاد العطب يصيب الانسجة حتى تأخذ في إصلاح نفسها. وذلك نفسه يصح في الجهاز العصبي . أقلع عن هذا الأذى الذي تنزله بأعصابك منذ طويل ، وعندها تخطو الطبيعة خطوة حاسمة فتعيد الامر إلى نصابه .

وليس عليك في الواقع ان تفعل شيئاً ، اللهم إلا ان تترك الطبيعة تعمل عملها . فانت ترى اذاً ان دورك هو من السهولة واليُسر في محلّ بعيد ، شريطة أن تؤمن ابعد الايمان بالطبيعة . فالطبيعة لا تخطيء .

و . . .

١ . التنفس

•

أنا أرى أن من الخير أن ابدأ هذا الكتاب بفصل في التنفّس ، وذلك لسببين • فنحن نعرف أن « النَفَس هو الحياة » . ذلك بان الجسم يبدأ في الفساد والفناء حالما ننقطع عن التنفّس . إنّ التنفس في اصلِ وجودنا ، ومن هنا كان علينا أن نجعله محل العناية الكبرى كلما درسنا مشكلة الصحة الفردية والجماعية .

أما السبب الثاني فهو ان هناك علاقة وثيقة بين جهاز التنفس وبين الجهاز العصبيّ . إن جهازك العصبي هو أبداً عرضة لأسوأ التأثيرات الا في الأحوال التي يكون فيها تنفسك مليئاً ومطرداً .

وليس هناك غير طريقة صحيحة واحدة للتنفس الصحي الطبيعي . وذلك بطريق الشهيق والزفير العميقين المتناغمين خلال الأنف . فاذا كان المنخران غير صافيين فليس من الممكن أن نحصل على تنفس سويّ فعّال .

لقد عُرفنا بين الناس باننا « أمة تتنفس بالفم » [١] وأنا أعتقد أننا كذلك . فلقد قُدّر لي أن اراقب بعض الناس تأخذهم سِنةٌ

---

(١) المقصود بذلك الانكليز لانّ المؤلف بريطانيّ •

من النوم على كرسي ذي ذراعين . فوجدت انهم في الدقيقـة التي يسقطون فيها بين يدي النوم تنفتح افواههم . لماذا ؟ لأن تنفسهم يصبح ، بفضل الجهاز العصبي الهاديء ، مليئاً سوياً ، فيسلك الهواء الطريق التي تقلّ فيها المقاومة . والواقع أنه ما من حاجة الى مثل هذا التحريف للطبيعة عند الرجل الصحيح السويّ .

ولست أدري النسبة الصحيحة ، ولكني أظنّ ان ستة أو سبعة من كل عشرة عندهم عائق ما في المنخرين . وغالباً ما يكون ذلك ناتجاً عن الزكام .

أغلق كلاً من منخريك بدوره بأن تضغط عليه بالبنان وانظر ما اذا كنت قادراً على ان تتنفس تنفساً مليئاً عميقاً بطيئاً عن طريق المنخر الاخر . فاذا كان ذلك كذلك فليس عليك ان تهتم لهذا أبداً . أما اذا اعترض انفاسك سدّ في اي من المنخرين فيحسن بك أن تسارع توا الى معالجة الأمر . إن باستطاعتك ان تُقطّع الايام بمجرى انفي نصف مغلق ولكنك لن تستطيع أن تعيش على هذه الحال سعيداً ناعماً .

ويجب ان يُراجع دائماً طبيبٌ ماهر للنظر في امكان استئصال الحاجز المادي إذا ما وجد. اما اذا كان البلاء ناتجاً عن الزكام فجرب ما يلي : امزج مقاديرَ متساوية من ملح الطعـام وثاني كربونات الصودا والبَوْرَق borax . أضف مقدار ملعقة شاي من هذا المزيج – مرّتين أو ثلاثاً في اليوم – الى مقدار كوب من الماء الحار ثم استنشق المحلول خلالَ كلّ من المنخرين واحداً بعد الآخر . واذا كان البلاء حاداً فمن الخير اصطناع بعض قطرات

من مركب الأفدرين ephedrine عند اليقظة في الصبـــاح . وإنما يتحتّم عدم اللجوء الى ذلك إلا ُبعيد مراجعة الطبيب .

واني لأعتقد – باختباري الشخصي – أن هـــذا الضرب من المعالجة لا يقلّ نجاحاً عن أي ضرب آخر . وحتى يومنا هذا فان الطبيعة هي التي تشفي ، في النهاية . إن التنطيل douching يفسح المجال امام الهواء بحيث يصل الى الغشاء ، وهذه « التهوية » نفسها هي ، في الحقيقة ، التي تحمل الفائدة والخير .

وإنما أسديتُ هذه النصيحة منذ البدء لأن التنفس الصحيـــح خليقٌ بأن يكون الاساس لأي سبيل من ُسبُل الترويح عن النفس . حتى إذا ُعنيتَ بهذه المسألة الهامّة ، على صِغرها ، أعني فحصَ آلة التنفّس عندك – كان عليك ان تتقدّم الى النظر في التنفس ذاته . إن التنفس ليعتمد اكثر ما يعتمد على العادة . ففي الحياة الطبيعية الفعّالة غير المنحصرة ضمن الجدران ُتصطنع الرئتان إلى غاية قدرتهما . وحتى إبان الراحة تستطيع الرئتان أن تتمتعا بهذا التوسّــع الحرّ السهل كله .

اما في حالة السكان المحتشدين في المدينة الواحدة والعمال المكثرين من القعود دون الحركة فنجد أن جزءاً كبيراً من الرئتـــين لا ُيستعمل بحال . وهذا شيء سيء جداً ، من وجهة النظر الجسدية الخالصة ، وهو مسؤول عن كثيرٍ من حالات السلّ . واذا كان اثر ذلك في الجهـاز العصبيّ ليس على مثل هـذا الوضوح ، فليس من شك في أنه اثرٌ سيءٌ كذلك .

إن الرئتين لتختلفان من سائر اعضاء الجسم البشري من ناحية

اننا على بعض القدرة على ضبط عملياتهما . والذي يجب ان نسعى الى القيام به هو ان نمرّن انفسنا على هـذا الضبط . والواقع أنه بسبب من احوال العيش الاصطناعيـــة وبخاصة تحت ضغط الحياة العصرية ، انتهت الرئتان الى عادة قبيحة ، هي عادة القيام بنصف العمل . واذاً فعلينا ان نعيدهما سيرتهما الطبيعية الأولى، من طريق الجهد الواعي ، وان نأخذهما بالعمل الكامل غير المنقوص .

إن التنفس في ذاته عمل آليّ ، ولكن ذلك لا يعني انه لا يمكن ان يُعدّل . ومن الراهن الذي لا يأتيه الباطل اننـا اذا وسّعنا مدى الحركة بالتمرين المتواصل على التنفس العميق اصبح هـــذا المدى الجديد آلياً بدوره . وبكلمة ثانية : إننا – حتى في حال الراحة – سنتنفّس بأعمق وأكمل . صحيح أن تنفسنا هـــذا لن يكون مثله أثناء التمرين ،ولكنه سيكون على التحقيق أعمق بكثير مما عرفنا منذ نشأتنا .

تلك واقعة Fact أساسية جديدة يجب ان تُدرك . إن التنفس يكون ضَحلًا ، غير عميق بصورة خاصة في اكثر الاحوال الانفعالية المتصلة بالاضطراب العصبي . فهو في حال الكآبة « يغلي » غليانـاً رفيقاً ، وهو في حال الخوف قصيرٌ منقبض . والكآبة والخوف هما اكبر شرّين يواجههما كثيرٌ من الناس .

هنا اذاً نقع على حلقة وصل واضحة بين ما هو جسمي وما هو ذهني (عقليّ) . إن الكآبة لتنزع الى أن تجعل التنفس ضَحْلًا . فاذا جعلنا تنفسنا اقلّ ضَحْلًا خطونا خطوةً بسبيل الخلاص مـن الكآبة . ويلزم عـن ذلك كـذلك أن الشخص ذا التنفس المليء

العميق يكون في العادة اقلّ عرضةً لاصابات الكآبة .

ولكنك تسأل : « متى يجب أن اتمرّن على التنفس العميق ؟ وكم مرة ؟ اما الجواب فهو : « عليك ان تتمرن على ذلك ما وسعك الأمر ، كل يوم » . ولعلّ افضل الساعات هي تلك التي تسبق طعام الصباح .

وتقوم طريقتي الخاصة على الاستحمام في الصباح الباكر – على أن يُتبع بأسفنجة باردة – وعلى التنفس طوال عملية التجفيف كلها . ثم انني ، بعد استعمال المنشفة ، أتابع التنفس بضع دقائق اخرى ، وانا ادلك نفسي من الرأس الى اخمص القدم ، باليدين . ولقد تعجب إذا عرفت ايّ شعور بالارتياح تحمله اليك هذه العملية البسيطة . إنها لتذهبُ « بثِقَل الصباح » بمثل السحر .

وكبرى الحسنات في هذه الطريقة أنه يكون هناك اثناء التنفس العميق نشاط جسمي مُصاحب . وهذا فيما اعتقد نقطة هامة . فلقد اخبرني بعضهم انهم ، عندما يأخذون نَفَساً عميقاً واقفين أو جالسين ، يشعرون بشيء من الدُوار (الدوخة) .

وسواء أكان هذا يقع لك أم لا ، فاني لا ازال اعتقد أن التنفس العميق المصطنع بطريقة واعية يكون افضل ما يكون اذا ما صحبه نشاط جسمي رفيق . إنه بذلك يكون حركةً اكثر طبيعيةً . إن دورة الدم وخفقان القلب المتزايدين يقتضيان توسعاً أبعدَ في الرئتين .

واذا اتفق ان كنت من اولئك الذين اعتادوا الاستحمام في الليل فان باستطاعتك أن تقوم بتنفسك الصباحي الباكر مع

«٢»

بعض التمارين الرياضية البسيطة .

ضع يديك على وركيك وقِفْ مجتمع القدمين . ارفع الآن رجلك اليمنى حتى تصير في وضع افقي تقريباً . وخـذ في الوقت نفسه نَفَساً مليئاً جهد الطاقة . ثم ازفر بطيئاً وانت تعود برجلك الى وضعها الأصلي . افعل الشيء نفسه بالرجل اليسرى .

بعد أن تكون قد أعدت هذا التمرين اثنتي عشرة مرة قف مباعداً ما بين قدميك ، واضعاً ذراعيك إلى جانبيك . وفيما أنت تأخذ نفساً مليئاً ارفع ذراعيك حتى تصبحا قائمتين فوق رأسك . ثم اهبط بهما جانبياً حتى تشيرا يميناً وشمالا . إزفر بهدوء ودعهما تهبطان شيئاً فشيئاً الى جانبيك . اعد هذا التمرين اثنتي عشرة مرة كالتمرين السابق .

كلا التمرينين سهلٌ الى ابعد الحدود ،ولكن الحق انه ليس من حاجة الى أي تمرين آخر اكثر تعقيداً . ولست احتاج الى النصّ على أن الهواء الذي تستنشقه يجب ان يكون نظيفاً. ويحسن ان تقوم بالتمرين أمام نافذة مفتوحة اذا لم يكن الجوّ بارداً جداً .

إن ما وصفته هو طبعاً تنفس عاديّ عميق. ولكي تربط ما بينه وبين الترويح عن النفس يتعين عليك ان تُشعر نفسك بارتخاءٍ يلف الجسم كله عند اللحظة الاخيرة من الزفير . لا تحاول ان تتشدّد واسترح قليلا قبل ان تبدأ التنفس التالي . إن شعوراً بالارتياح سيأخذك في هذه اللحظة الخاصة .

حسبنا هذا في الصباح الباكر . ثم إن عليك ان تفيد من كل فرصة قد تسنح إبان النهار لكي تتنفس تنفساً كاملا عشر مرات أو

اثنتي عشرة مرة . ومن الأمثلة على هذه الفرص السوانح فترة الطعام، وفترة الانتقال من دائرة الى دائرة في المكتب الخ ...

ومن الخير في جميع ضروب التمرينات تجنّب الاجهاد . وهذا يصح هنا مخاصة . لا تُجهد نفسك كثيراً . اذا كنت تعدّ اثناء الشهيق فستجد الرقم يرتفع شيئاً فشيئاً مع الوقت ، دونما محاولة الى الاكراه. كذلك ليس من الخير ان تُجهد الصدر ابتغاءَ الحصول على اتساع أبعد . قف مستقيما ، طبعاً ، ولكن لتكن وقفتك سهلةً مريحة .

لستُ من الذين يؤمنون بفائدة حبس النفَس مدةً طويلة بعد الشهيق . لقد رأيت اناساً يفعلون ذلك حتى تصبح وجوههم زرقاء تقريباً . ذلك عملٌ غير طبيعيّ قد يُجهد القلبَ .يجب ان لا يكون هناك ابدا فاصل بين الشهيق والزفير .

وإن في استطاعتك – وانت على كرسيك– أن تتمرن كذلك على التنفس الايقاعي . والافضل ان تكون جالساً في استقامة ، وان لا يكون التنفس على مثل العمق الذي يتيسّر لك وانت واقف او متمرن. إن في مكنتك في هذه الحال أن تُركز تفكيرك اكثر فأكثر على مسألة ترك الجسم يسترخي عند اللحظة الأخيرة من الزفير . تخيّل انك غارق أو تكاد في الكرسيّ .

ولن تنقضي بضعة اسابيع حتى تستشعر الفائدة من عادتك المكتسبة هذه . فاذا كنت راغباً في ان تعنى بجهاز التنفس في المقام الاول فستجد أن تنفسك الطبيعي الأعمق يساعدك على ذلك . إن عدم الاستعمال يحمل الهزال أو المرض الى العضو المهمل . وانما يصحّ

ذلك كذلك على عضو التنفس .

حتى اذا انتهيت ، بالجهـــد الواعي ، الى ان ترفع تنفسك الى مرتبة الكمال الطبيعي حصدت المكافأة في جميع الاحوال .

ولسوف تقع على الفائدة ، بخاصة ، عندما تصطنع عملا عقلياً يقتضيك قدراً صالحاً من التركيز . هنا يصبح التنفس عادةً ضحلاً جداً . وهذا ينزع في الحال الى اقامة حالة من الاجهاد الذهني . وليس بين التنفس الضحل وبين احتقان الدورة الدموية ومنـه الى « ثقل الرأس » إلا خطوة قصيرة . وعندها يصبح التركيز عسيراً ويصبح العمل مثقلا يحمل الى نفسك الهمّ ... إن العمل العقـــلي نفسه لا يُحدث إجهاداً جدّياً إلا عندما ينتهي الى أن يكون همّاً .

حاول إبان العمـل العقلي أن تحتفظ بتنفسك مليئاً طليقـاً . وكلما تعسّرت عليك المشكلات كان عليك ان تتنفس أعمق فأعمق.

كثيراً ما يصيبنا الضجر ونحن نقوم بالاعمال اليدوية الصغيرة ، لأننا نحبس انفاسنا . وهي عادةٌ شائعة جداً عندما نرفع احمالا ثقيلة مثلا ، أو عندما ننحني بسبيل انجاز وظيفة مـا . ليس عليك ههنا الا أن تتنفس بطلاقة وان تثابر على التنفس . لا تسمح لشيء بأن يُعيق عملا طبيعياً ، كالتنفس ، وإلا كان عليـــك ان تتحمل نتائج غير طبيعية .

كذلك يتحتم عليك ، في تلك المناسبات التي يستولي فيها الخوف والحصر النفسي على مشاعرك ، ان تحتفظ بتنفسك عميقاً مليئاً . إن المقابلات الهامة ، مثلا ، كثيراً ما تجعل المرء حصوراً ، كما ان زيارة الطبيب أو جراح الاسنان قد توقع في النفس الخوف . وهنا ، في مثل

هذه المواقف ، يأخذ الجسمَ توتر عصبي ، مصحوبٌ بتنفس ضَحلْ غير عميق .

واذا كنا اعجز من أن نستأصل الخوف والحصر النفسي من جذورهما فان في استطاعتنا على الاقلّ أن نعمل على تخفيف وطأتها. إن التنفس العميق يأخذ على التوتّر سبيله ، إلا قليلا ، ومن هنا تكون الانفعالات السلبية أضعف وأقلّ أذى .

إن كثيرين منا ، في زحمة الحياة العصرية ، « لا يكادون يجدون فراغاً للتنفس »... إنك كثيراً ما تسمع بعضهم يصطنع هذا التعبير و كأنما يريد أن يتمدّح بذلك ... صدّقني اذا قلت لك إن ذلك الرجل ليس بطلا بمجال . قد يكون له رأس صالح للعمل التجاري ، ولكنه لا يستطيع أن يُكوّن فكرة عن طبيعة عمل عقله الخاص وجسده الخاص .

حذارِ أن تقع انتَ في مثل هذا الخطأ . اسعَ دائماً إلى أن تسمح لنفسك بالوقت الكافي لان تتنفس ، وأن تتنفس بطريقة صحيحة . ولا بأس عليك اذا اضطررت إلى تخفيض منهاج عملك ، بادئاً بما هو ادنى شأناً واقلّ أهمية . لقد قُدّر لي ان أتعرّف الى اناس يشغلون أنفسهم بأعمال اللجان والمساعي الخيرية فوق الذي عندهم من تكاليف حياةٍ فعالة باكثر من الضرورة . إنه لصنيع بارعٌ ، جديرٌ اصحابه بالقَدْر كله. ولكنهم ليسوا منصفين لانفسهم. عليهم على الاقلّ أن يُفسحوا لانفسهم مجالا يتنفسون فيه .

واني لعلى اتمّ الثقة من أنك اذا خلعت على هذه المسألة بعضاً من اهتمامك الجدّي جديرٌ بان تُدرك اي شأن للتنفس في الحياة. عندها

تقلع عن النظر الى هذه الظاهرة كشيء مفروغ منه ، فلست بعدُ قانعاً بان تتنفس كيفما اتفق .

واني لعلى اتمّ الثقة كذلك اذا ما احسنت توجيه تنفسك توجيهاً واعياً طوال بضعة اشهر واجدٌ فائدة ذلك مدى الحياة . انك بعدُ ستكون قوياً نشيطاً في حيثما كنت من قبل « نصف حي » ، وصافياً هادئاً في حيثما كنت من قبل متوتر الاعصاب مهتاجاً .

٢. الضبط الجسماني

•

إن مايجب ان يُحمل الفرد المتوتر الأعصاب على الاعتقاد به هو أنه اذا استطاع ان يُرخي عضلاته سينتهي بالضرورة، وبشكل آليّ، إلى ان يُرخي عقله. ومع ذلك فهذا الكلام صحيحٌ مئة بالمئة. لقد اقمت البرهان عليه مرةً بعد مرةً بتجربتي الخاصة. و كذلك فعل الاطباء في تجاربهم الموضوعة ببراعة فائقة.

إنه لمن الخير ان يدرك الانسان صحة هذا المبدأ وان يتقبله بايمانٍ راسخ. ذلك بأننا نقع هنا على اعظم المساعدة بسبيل تأمين الهدوء الذهني. إن التوتر المخيف في العقل كثيراً ما يبدو عسيراً على الفهم، معجزاً. وكلما حاولنا أن نقسو في حربه، استفحل واستشرى. والحق انه إنما يستفحل ويستشري عندما نحاول ان نحاربه لاننا بذلك نضيف إلى التوتّر توتّراً جديداً.

تعمّق في دراسة هذه المسألة تجد أن التوتّر الذهني هو ابداً مصحوبٌ بتوتر جسماني. والواقع انّ هذا التوتر الجسماني هو الذي يُحدث، انعكاسياً، هذه الاعراض الكريهة التي تُحس بها. وباستطاعتك أن تذهب معي الى ابعد من ذلك فتقول بانه إذا لم

يكن هناك توتر جسماني. فليس من الممكن ان يكون هناك أي توتر ذهني . إن التوتر الجسماني والتوتر الذهني يسيران جنباً الى جنب ، بكل بساطة . هذه هي الحقيقة الاساسية التي لا تستطيع أن تتصورها بوضوح لأنه يتوقف عليها شيء كثير .

والذي عليك ان تعمله الآن هو ان « تعيد تثقيفَ » حركاتك العضليّة ، كما أعدت تثقيف تنفّسك . تماماً . هذه الحركات هي المسؤولة عمّا تعاني من كونك ابداً متوتّراً . ولسوف تجد ان هذه العملية ستعود بحركاتك الجسمانية الى وضعها المرن الذي ارادته الطبيعة لها. إن تقدّم المدنية وحياتنا السريعة هما دون غيرهما اللذان حوّلا الرجال إلى لُعَبٍ بهلوانية .

دع عقلك يطيل التفكير في ذاتك كطفلٍ صغير ،عندما كنت في حالتك الطبعية . هناك تجد نفسك مستلقياً على ظهرك ، ترفس الهواء ، في انطلاق ، برجليك ، وتحرّك يديك الى جانبيك .

إن ذلك الجسم لم يعرف التوتر ، إلا في بعض حالات الغضب الصبياني. وذلك هو نوع الحالة المسترخية التي يتعين عليك اغتنامها ، بعدَ فقد ، في حياتك الناضجة .

إنها عملية بطيئة وتدريجية . إن ضروب التوتر قد تراكمت في جسمك لسنوات خلت . وليس من العدل ان تتوقع لها زوالا في ايام معدودات . وعلى كلّ فانّ مثابرتك على هذه العملية خليقة بأن تحمل إليك الرضا وشيكا .

نحن نجوس خلال الحياة بأعين كليلةٍ ، ونظل كذلك حتى نتعثّر ونقع. وكما ان البؤس كثيراً ما يحمل الى صاحبه ثمراتٍ حلوة

فكذلك قد يكون عهدٌ من التوتر في صالحنا وخيرنا . اننـا لن ننقلب على اعقابنا الى عاداتنا القديمة ، بسهولة ، يومَ نحظى بالتنفس الطبيعيّ المليء المنطلق ، وبالضبط الجسماني غير المتوتر . وهذان هما العمودان الرئيسيان في هيكل هدوئنا وصفائنا .

عندما نبدأ بأصلاح شيء يكون من الخير في الوقت نفسه ان نعرف جيداً ما هي العلّة . من اجل ذلك يتعين عليك ان تتعلّم - في الدرجة الاولى - أن تميز التوتر وتدركه ، عندما يقع .

اذا مددت ذراعك الى الأمام وجمعت أصابعك في بطء وإحكام تستشعر احساساً رفيقاً يسري خلال الذراع حتى ليبلغ الكتف . هذا الاحساس هو توتر .

ان باستطاعتك إن تشعر بهذا الاحساس الآن لمجرّد كونك تركّز عقلك حوله . فكّر في عشرات المرات التي تكون فيها هذه التوترات قائمة يومياً ، من غير أن تعرف انتَ بها . والمحزن في ذلك أنه ليس من داعٍ لقيام هذه التوترات بمثل هذا التكاثر .

إنها عادة سيئة سقطنا في مهاويها في بطء ، ليس غير . إنها عادةٌ ذات تكاليف ايضاً ، لأنها تُنتج تعباً من دون أن تُنجز شيئاً عملياً ، وتعوق الدورة الدموية ، وتحمل البطء الى عمل الجسم كلّه . ولا يمكن لهذه جميعاً ان تحدث في طريقةٍ لا تؤثر في العقل تأثيراً سيئاً .

واحبّ ان انصّ هنا على أن الجهود المتقطعة لا تُفيد إلا قليلاً في المران على فنّ الاسترخاء والترويح عن النفس . إن هذا المران يجب ان يكون طوال مدة معينة . عملاً جدّياً ، ومن الخير ان يُفرغ المرء جزءاً معيناً من كل يومٍ لمثل هذه التمرينات .

ولعلّ انسب الاوقات إنما يقع عقبَ طعام خفيف يؤخذ قبل الظهر . واذا تعذّر ذلك فايما وقتٍ يكون صالحاً . ويُستحسن أن يلزم المتمرّن الوقتَ عينه كل يوم . وتكفي بسبيل ذلك مدة تتراوح بين نصف الساعة والساعة ليس غير .

وعليك أن تختار بقعة هادئة تكون فيها ، إن أمكن ، بعيداً عن المضايقات على انواعها. إن عملية الاستسلام لحالةٍ من الاسترخاء الجسديّ لهي عمليةٌ تدريجية ، فاذا طرأ ما قطع مجراها المتسلسل فقد يكون من معنى ذلك أن تعود فتبدأ من اول الطريق .

وسأفترض انك قد احتطت لهذه الاوليّات . فلنتقدّم الآن الى التمرينات الفعلية. خُذْ وضعاً مضطجعاً في فراش أو في كرسيّ متحدّر ذي ذراعين . اسمح لذراعيك ولرجليك بأن تعتمد على شيء ما بأقصى ما يمكن من الارتخاء . ارفع في بطء احدى الذراعين محاولاً ان تتصوّر التوتر فيما انت تفعل ذلك . دعها تهبط في بطء لتنتهي الى نقطة اعتمادها .

حتى اذا تمّ ذلك تحقّق ما اذا كنت لا تزال تحسّ توتراً رفيقاً. لعلكّ ستجد شيئاً من ذلك ، وهذا إنما يشهد بأن الذراع ليست في حالة استرخاء كامل . انها مسترخيةٌ بعضَ الشيء ، ولكنها غير مسترخية بالكليّة . ومن هنا كانت الفكرة كلها من وراء تمريناتك أن تخفف من هذا التوتر حتى لا تُبقي شيئاً منه مذكوراً . وإن استئصاله كله ليقتضي المرء درجةً عالية من البراعة و كثيراً من المران المتطاول غير المنقطع .

أعد التمرين نفسه بالذراع الأخرى ، ثم استرح برهةً وجيزة .

وبعد هذه الفترة ارفع كلاً من الرجلين في بطء ملاحظاً التوتر كما فعلتَ سابقاً . ثم استرح من جديد إلى اقصى أمدٍ ميسورٍ .

عندما يتعلّم الانسان فناً من الفنون يحسن به أن يتقدّم بطيئاً بطيئاً متقناً كل خطوة بدورها. إن الاسترخاء او الترويح عن النفس إذا أُحسِنَ اصطناعه فنٌ برأسه . والواقع أن ما شرحته لك الى الآن كافٍ لأن يكون درسَك الاول في هذا الفنّ . حتى إذا قمت بحركات الذراع والرجل استلقِ هادئاً وركّز فكرك حولَ معنى الراحة في هذه الأعضاء ، فيما تكون (اي الأعضاء) آخذةً نصيبها الأوفى من السكينة الكسول على نقطة اعتمادها . دع يديك مفتوحتين ، واحتفظ بالأصابع على شكل نصف دائرة ، في غير ما ضغط ولا تشديد .

ويجب أن تكون العينان باديء الرأي نصف مغمضتين ، وكلما تقدّمتَ في الاستسلام لحالة الاسترخاء دعهما تغتمضان بالكلية . لا تنسَ أن تتنفس بعمق وبهدوء دائماً وابداً .

عليك وانت تسترخي أن تدرك أن اهمّ ما في المسألة هو أن لا تعمل شيئاً . فاذا حاولت أن تعمل شيئاً ابتعدت عن الهدف الذي تقصد إليه .

لا تحفل بالافكار والآراء التي تجول في رأسك . تابع التركيز حول الارتخاء ومعنى الراحة في الأطراف . وقد يدفع بك دافعٌ إلى النهوض ، ولكن اذكُر أن هذا ليس إلا عَرَضاً من اعراض الداء الذي تعمل على الخلاص منه فاذا ما استجبت لهذا الدافع أخّرت ساعة شفائك . فحافظ على هدوئك وسكينتك على الرغم

من الحافز الى النهوض . ان هذا الحـــافز لن يلبث أن يضعف ويضعف. لا تنس ان قولك «هذه المرة فقط»، اذا ما أعيد مرات، لا يختلف في مؤدّاه عن معنى « دائماً » .

ثابر على تمرين اليد والرجل – هـذا التمرين البسيط – طوال عدة أيام . وعندها يمكنك أن تجرّب الدرس الثاني . وهذا الدرس الثاني يتعلّق بعضلات العنق والجذع . ومن الخير هنـا ان يعتمد الرأس على شيء ثابت احسن الثبات . فاذا أحببت ان تجري التمرين في الفراش فضع شيئاً اكثر صلابةً على الوسادة .

ان الفكرة هنا هي أن تُدير الرأس في ارتخـاء من جانب الى جانب . حاول ان تتخيّل رأسك ككرة قدم (فوتبول) مرتبطة بالجسم بشريط مفتول . انك إذا ادخلت في روعك هـذه الفكرة كما يجب استحال عليك ان تشعر بأيما توتر في عضلات العنق . وبعد ان تكون قد ادرت الرأس عدة مرات ، على هذا الشكل ، دَعْهُ يستلقي بطيئاً على نقطة ارتكازه .

وحركة الجذع سهلةٌ جداً ، وهي تتألف من رَفْع الجسم ثم تركه يهبط ثقيلاً . تخيّل أنه عِـــدلٌ من طحين او من بطاطا . ادعه يبدو وكانه من الثقل بحيث يقع تواًعلى قاعدته –سواء أكانت الفراش ام الكرسيّ .

حتى إذا اتقنت هذين الدرسين تعلّمت كيف تدرك التوترَ في معظم الجسم ، وتعلّمت كيف تُرخي ، كثـيراً او قليلاً ، الجسم كلّه .

أما الدرس الثالث فيقتضيك ان تضع نفسك في حالة الاسترخاء

دفعةً واحدة . وهذا يفترض فيك ألاّ تقوم باي حركة فعليةٍ خلا إدارة الرأس برفق كما تقدم . وفي حال الذراعين والرجلين والجذع اريدك ان تدخل في روعك انك سترفعها ، ولكن عند المحاولة ، ستجد أنها ثقيلةٌ جداً . وقد تكون هناك حركة طفيفة جداً ، ولكن خيالك سيغريك بأن تقلع عن التجربة . ثابر على التحدّث الى نفسك عن شعورك بأوصالك « وكأن ثقلها يبلغ الطن الواحد » أو « كأنها قطعة من رصاص . »

وبعد ان تركز حول هذه الفكرة بضع دقائق أستسلِم بانطلاقٍ ، بضع دقائق اخرى لهذا الشعور بالثقل الذي اوحيته الى نفسك . اغمض العينين واسترخِ استرخاء كاملاً اطول مدة ممكنة.

وعندي انك اذا قمت بمقتضيات هذه الدروس الثلاثة ، بعناية وبوعي ، عرفت كل ما يجب ان تعرفه عن الاسترخاء الجسماني المنفعل .

وليس أيسر عليّ من ان ارسم لك طريقةً اكثر تعقيداً . ولكن شيئاً لا يُستفاد عن هذه السبيل .

لقد سبق مني القول ان الاسترخاء فنّ ، فهو بهذا الوصف يحتاج الى مران . حتى اذا اتقنت مبادئه احسن الاتقان انتهت مدة دراستك . انك عندها لن تحتاج الى تمرينات اضافية . كل ما عليك بعدُ ان تتقدّم فتسترخي . أليس كذلك الحال في تعلّم العزف على البِيان ؟ انك تبدأ بتمرين اصابعك اوّل ما تبدأ ، ولكنك لن تمر بهذه المرحلة كلّما استويتَ على مقعد البِيان ، كعازفٍ ناضج ، لتلعب قطعة من الموسيقى .

بكلمة ثانية ، ان عليك بعد اتقان هذه الدروس الثلاثة ان تجلس او ان تستلقي - بكل بساطة - وان تسترخي دفعة واحدة. ليس من الضروري ان تبدأ فتحدث التوتّر اولاً ، او ان تفكّر ، مجرّد تفكير ، فيه. والواقع انه كلما اقللت من التفكير فيه كان ذلك خيراً وابقى .

وهناك ظاهرة لهذه المسألة خليقة بالتوكيد . إن اىما شيء يلذّ انما يُعمل في سهولة أوفى وفي يُسر أبعد. فالرجل الذي يجد متعة في عمله مثلاً ليس عبداً ، ولن يكون كذلك ابداً . وكلما استطعنا ان نجعل من الاسترخاء لذة ، بقدر ما هو واجب ، كان اعوَدَ وافضل . ذلك بأنه قادر على أن يحمل الينا شعوراً بالارتياح والطمأنينة .

ذلك امر قد اكتشفته بنفسي منذ أمد . لقد اخذت بأسباب الاسترخاء والترويح عن النفس كضرورة واقعية - كنت مسوقاً الى ذلك ، فعلا . ولكن الاسترخاء انتهى عندي اليومَ الى ان يكون متعة تُقصد لذاتها ، بصرف النظر عن الفائدة التي يعود بها على العقل والجسم جميعاً .

وعندما يبلغ المرء درجة الاسترخاء الكامل يشعر براحة ووضّاءة . انه لشعور يعسر شرحه في اللغة القاصرة . ولكني عرفت نتائجه من حالة الراحة المصحوبة بدورة الدم المتدفقة في انطلاق . ومن آثاره اني اشعر بخدر لذيذ في القدمين والاصابع لان الدورة الدموية غير معاقة بالتوتّر العصبي .

وعندما تنهض بعدُ القِ نظرةً على الاشياء من حولك من خلال

منظار جديد . إن كل شيء ليبدو لك غير ما كان . وان الناس ليبدون «حقيقيين» اكثر من قبلُ ، وهم يطوفون من حولك .

ذلك طبعاً شيءٌ مُتَوَقَّع . لأنك في الحالة الطبيعية غير المتوترة ترى الاشياء على حقيقتها . حتى إذا اتقنت طرائق الاسترخاء المنفعل كان عليك ان تصطنع ما تمّ لك من قوة مكتسبة جديدة في واجباتك اليومية كلها . عليك ان تمشى بحرية اكثر محرّكاً رجليك في خفة ورشاقة بدلاً من ان تتحرك كمثل الانسان الكهربائي الذي يمشي على ساقين من خشب . عليك ان تتكلم بابطأ من السابق وبفضل رويّة بدلاً من ان تتلعثم لضيق في النَفَس وانعدام للضبط . عليك ان تجلس الى مكتبك بارتياح لم تعهده من قبل ، من غير ان تطوي رجليك تحت الكرسي . وفي الحق عليك ان تتحقق في كل ما تعمل من انّ التوتر الذي اطّرحته اثناء فترة الدروس الثلاثة لن يتسلّلَ إلى حصنك بعدُ ، من طريق النشاط والعمل .

إن الضبط لميسورٌ هنا ، شرطَ أن تدرك ذلك . ثم أن العادة ستعمل على تقوية هذا الضبط . ومن المنتظر ان يأخذك شيءٌ من التوتر في حال النشاط والفعالية ، ولكنّ هذا التوتر يجب ان لا يكون شديداً ولا مؤذياً . فاذا شعرت ببعض هذه الشدة وذاك الأذَى فخذ حذرك عاجلاً .

انقطع عن النشاط باسرع ما يمكن واستعد توازنك ببضع دقائق من التنفس العميق والاسترخاء المنفعل . وإنه لمن المتعذّر ان تحاول محاربة الشعور بالتوتر . إن التوتر قمينٌ بأن يخذلك ويظهر

عليك في كلّ حين ، حتى ولو كنت تحسب انك أنسان أرفع أو سوبرمان .

إن كونك سليماً صحيحاً ليقتضيك خضوعاً للقوانين الطبيعية . والواقع أن واحداً من هذه القوانين كثيراً ما يُخرق - وسنعالج ذلك في الفصل التالي .

٣. التوازن والاتساق

لن تكون على شيء من قوة الملاحظة إذا اخطأت ادراك ظاهرة بارزة تتلخص في ان كل شيء في الطبيعة يتبع ناموس التوازن والاتساق. فايراق الشجر ثم ُعريه، وجزر البحر ثم مدّه، واشراق الشمس ثم غروبها — كل اولئك وآلاف غيرها تمثل ذلك الاتساق الهادىء المواظب الذي أضاعه الانسان، بطريقة ما، في حياته.

كثيراً ما قيل إن «الاعتدال في كل شيء» هو مفتاح الصحة والارتياح. إن الاعتدال ينطوي على التوازن، والتوازن ُيورث الاتساق.

وتنقسم حياة الانسان إلى حالين رئيسيين من النشاط والراحة. فاذا ما أحسنَ الجمع بينهما انتهى إلى غاية من الصحة. ولكن الواقع، في الأعمّ الاغلب، ُيرينا أن الكفتين غير متكافئتين، بحيث يطغى جانب على جانب، جانب النشاط على حساب جانب الراحة. ولا يشترط في الراحة، بالضرورة، كثرة الفراغ والمتسع. فكأي من رجل تتسع عنده اوقات الفراغ، وهو مع ذلك مجهدٌ ابداً بسبب من جهله لحسن اصطناع فراغه المغدق عليه.

إنّ السآمة والضجر ليمزقان الآلة الجسمانية بأسرع مما تمزقها

كثرة العمل الفعلي . إن الرجل الذي يعمل باكثر من الطاقة قادرٌ على ان يجد متنفّساً له في الاسترخاء . أما الرجل الضجر فيستفيد كثيراً اذا ما وسع من نطاق نشاطه . الأمر كلّه أمر توازن ، وحسب .

وإذا ما اختلّ هذا التوازن يوماً فلن يكن يسيراً ، بادىء الأمر ، اعادته سيرته الأولى . إنّ الرجل المجهد بكثرة الاعمال ليجد الاسترخاء والترويح عن النفس شاقين عسيرين ، وكذلك الضجر يجد النشاط والفعالية متعبين مزعجين . ولكن على كل من هذين الرجلين ان يتابع السعي الى ان يستعيد التوازن المفقود . والى ان يتمّ ذلك فلن يقع أحد هذين او كلاهما على الارتياح الحقيقي في الحياة .

والذي اعتقده ان كثيراً من التوكيد إنما يوضع على النشاط . ان شهوة النفوذ والقوة ، والنهم في جمع الثروات ، والكدح بسبيل الظهور على المزاحمين والقضاء عليهم — كل هذه الصغائر تدفع بنا إلى ما وراء حدود طاقتنا الطبيعية . ليس عندنا وقت لنرتاح . مثل هذا الوقت مهدورٌ مُضاع — هكذا نعتقد .

ومع ذلك فان قيمة نشاطنا لتخضع بالكلية لنوع ساعات فراغنا . في ساعات الفراغ هذه نعزّز مصادر الطاقة العصبية عندنا لننفق منها في ساعات العمل والنشاط التي ستلي . وكيف يمكننا ان ننفق شيئاً لم نحصل عليه ؟ ذلك مستحيل . فواضحٌ إذاً أن ساعات فراغنا هي اساسية وهامة ، بل هي اهمّ من عملنا ونشاطنا .

إن باستطاعتك ، من طريق اخذ النفس بفنٍّ للاسترخاء

والتنفّس كالذي وصفتُهُ ، أن تنشيء احتياطياً ضخماً من الطاقة العصبيّة . وعندها يمكنك ان تتأكد من الوقوع على التوازن ، في الجانب الصحيح .

لقد اجتمعت برجالٍ تحطّموا عصبيّاً تحت ضغط إجهادٍ غير متوقّع . ولقد اظهر البحث في حياتهم السابقة انهم لم يبذلوا ايما جهدٍ بسبيل إعداد انفسهم للمفاجآت . لقد درجوا في سبيل الحياة كيفما اتفق ، يعملون دائبين في غير ما راحةٍ ولا استبقاء . ثم جاءت الصّدمة فلم يجدوا احتياطياً يستندون اليه . إن عملهم الذي كان من قبلُ حياتهم كلها اصبح الآن حِملاً ثقيلاً . لقد كانوا يعيشوا « من اليد إلى الفم » سيكولوجياً ، وكانوا مقتنعين بذلك ما دامت الامور جارية مجرىً سهلاً .

ولكنها سياسةٌ قصيرة النظر ، غير حكيمة . اذا كان عليّ ان اعيش « من اليد الى الفم » ماليّاً فيتحتم عليّ أن اركز الفكر دائماً في إنشاء توازنٍ ، مهما يكن صغيراً ، يسعفني وقت المفاجأة . والشيء نفسه يصحّ في مصادر الطاقة العصبية ، ويصحّ بنسبة أعلى .

إن اهم عاملٍ في التمتع بحياة حسنة التوازن ليقوم على اساسٍ من الهدف الواضح المرسوم ، الذي يُسْعَى لتحقيقه باعتدال حصيف . فاذا تمّ لك ذلك عملتَ بجدٍّ ، وشعرتَ بالحاجة إلى الراحة ومن ثَم سددت تلك الحاجة من طريق الترويح عن النفس أو الاسترخاء الصحيح . ولسوف تدرك عندها ان ساعات فراغك لاتقلّ في قيمتها الانشائية عن ساعاتك الفاعلة ، وبذلك تنتهي الى أن تجد الارتياح في الافادة منها (اي من ساعات الفراغ) .

إن الرجل الذي لا هدف له هو ابداً قلق، لا يستقر على حال. إنه لا يصطنع طاقته بطريق طبيعية. إنه لا يعرف معنى الصحة والسعادة في التعب. وهو في محاولاته الى الراحة عرضة لتأنيب ضميره الذي لا يني يقول له: إنك لم تجنِ اليوم شيئاً. ثم إنه في ساعات راحته المتكلفة لا يعرف شيئاً معيّناً يتطلّع إليه، شيئاً يبرر راحته هذه. فلا عجبَ إذا ما أمسى على قلق متزايد يوماً بعد يوم.

إنّ الحماسة تفتح مغاليق الطاقة، وإذا أحسنِ استعمال الطاقة كان الاسترخاء اسهل وأيسر. وهكذا يُحفظ التوازن متى عاش الانسان حياته على اساس خطة من العمل موّجهة توجيهاً صحيحاً.

ويحسن بي ان انصّ هنا على أن الافراط في الاسترخاء لا يقل سوءاً عن الافراط في النشاط. يجب ان تقيم الوزن. وليس عليك إلا أن تفكرّ في العضلة الواحدة لتدرك حقيقة ذلك. إن العضلة التي تظلّ ابداً في توتر متطاول لا تلبث ان تهلك وتبلى. والعضلة التي تظلّ ابداً في حال استرخاء متطاول لا تلبث أن يصيبها الهزال بسببٍ من عدم الاستعمال. وكذلك الحال في جميع قوى الجسد الحيوّية. والتوازن إنما يُقام بأن يُراوح [1] الانسان بين النشاط والاسترخاء.

وقد تجد، عند اختلال التوازن، ان من العسير عليك أوّل الأمر أن تسترخي. ولكن عليك ان تثابر. حتى إذا تمّ لكَ قدْرٌ صغير من الاسترخاء اصبح نشاطك اكثر استواءً واكثر طَبَعيةً بعضَ

---

(١) راوحَ بين العملين: اشتغل بهذا مرةً وبهذا مرةً.

الشيء . وهذا بدوره يجعل فترة الاسترخاء المقبلة اقلّ صعوبةً . وهكذا يعاودك التوازن شيئاً فشيئاً .

وكلما عظمت الحاجة الفعلية الى الاسترخاء كان اصعب وأعسر . هذا مؤلم ، ولكن من الافضل للمرء ان يعرف الحقائق دائماً .

وليس من المفيد في شيء أن تتخيل أنك لا تستطيع أن تسترخي. إنك لمستطيع . بل ان اي انسانٍ ليستطيع الاسترخاء . وقد تلعب برأسك بعض الاحاسيس الغريبة المضايقة ، فتكون النتيجة أن يزداد الاسترخاء استعصاء . انا اعرف ذلك من تجربتي الخاصة . ولكني احب التوكيد هنا على ان هذه المشاعر غير المرغوب فيها لا تجعل الاسترخاء مستحيلاً . يجب ان تسترخي ، وباستطاعتك ان تسترخي ، على الرغم منها .

ومهما يكن من امر فان هذه الاحاسيس لا تعدو ان تكون انذاراً من الطبيعة بأنّ التوازن العصبي قد اختلّ اختلالاً جدياً . تقبّل هذه الأحاسيس وابدأ حالا في ان تحدث التعديل الضروري. إن التأخّر لا يُفيد الا الخسارة والخسارة المركبّة .

ولست احتاج ، في مسألة التوازن هذه ، الى ان اؤكد كثيراً على ضرورة اختيار هواية ما وتعهّدها في عنايةٍ وفضل تمييز . وانا اقول ذلك لأنني اعرف رجالاً كانت الهوايات بالنسبة إليهم خلاصاً من الانحطاط .

عندما استطاع الهمّ ان يجعل العمل العقلي المكتبي مستحيلاً على هؤلاء لم يكن عندهم شيءٌ جسماني فعّال يلجأون اليه . ومن

هنا نقلوا من المستشفى الى الأخصائي المحلّل، ثم انتهوا الى ان ينفقوا اشهراً بتمامها تائهين وليس لهم غاية محدودة ، ولا حماسة متقدة .

وقد تمر بك اوقات تستطيع فيها أن تستعمل العقل لا الجسم وأوقات لا تستطيع ان تستعمل فيها العقل بحالٍ ، ولكن النشاط الجسماني . وهكذا يتعين علينا ان نتعهد بالعناية جانبي إمكانياتنا — الجانب العقلي والجانب الجسماني .

ويتوجب على كل من يعمل عملًا يقتضيه طويل قعود ان يصطنع لنفسه هواية تستغرق شوقه . كذلك يُنصح العامل اليدوي ، من الجهة الثانية ، بأن يصطنع هواية تقتضيه استعمالا ممتعاً للعقل . وبهذه الطريقة ينزع التوازن الى ان يظل قائماً ، ويكون عند الفرد في حال المفاجأة ، شيء يعتمد عليه .

حاول ان تحتفظ بالتوازن إذاً في كل حقل ، من حياتك . لا تجهد نفسك بالعمل . انك لن تكون بطلا اذا ما أجهدت نفسك ، ولكن مجنوناً ، ومجنوناً من الطراز الاول .

لا تبذّر الطاقة العصبية ، إبان اوقات الفراغ . يجب أن يحتل الاسترخاء المنشيء مكانه هنا . لتكن لك اهداف واضحة المعالم ، بيّنة الحدود ، ثم الزمها واسعَ بسبيلها .

٤. الايحاء

●

الايحاء عاملٌ من اقوى العوامل في نشوء الاعصاب المجهدة والتنفيس عنها. ولقد عرفتُ انهم طفقوا في روسيا يقومون بتجريب اثر الأفلام الملائمة في مرضى الأعصاب. وقد كشفت النتائج عن خيرٍ كثيرٍ وبخاصة في حالات المصابين بالصرع والهيجان. وإنما اذكر هذه الحقيقة كشاهد على قوة الايحاء، خشيةَ أن تكون من المتشككين في ذلك.

نحن في كل دقيقة من دقائق حياتنا المتيقظة تقريباً نخضع لسلطان الايحاء الخارجي. ان بعض الناس ليتأثرون بذلك اكثر من غيرهم، والفرد المتوتر هو في العادة من هؤلاء. من اجل ذلك يتعيّن عليه أن يُحبط نتائج هذا التأثير الخارجي بالتمرين المطّرد على الايحاء الذاتي (*).

وحسبنا أن نعيش في عصر السرعة واثارة العواطف والضجة والفوضى – الا اذا كنا من الذين بلغوا من الاستقرار حدّاً

(*) اصدرت الدار كتاباً في الايحاء الذاتي بقلم وليم فيلدنج. وهو يؤلف الجزء الثاني عشر من هذه السلسلة.

بعيداً – لكي نصبح متوترين يستفزّنا اقل شيء .

لقد تلقيت منذ قريب رسالةً من شاب الزمته فراشه – قليلاً او كثيراً – علّةٌ جسدية . وعلى الرغم من ان هذا الشاب لم يعد متصلاً اتصالاً فعالاً بالحياة العصرية فانه لا يزال يحس اثرها المزعج في جهازه العصبي . انه كئيبٌ حيناً ، متوتر حيناً . وهذه الانفعالات ليست ناتجة بصورة مباشرة عن مرضه الحقيقي ، غير شك . انه غالباً ما يخاف ان يفتح جريدته الصباحية لخوفه من تأثيرها السيء من طريق الايحاء .

إن وَضْع الاشياء الفوضوي المشوّش في كل مكان ليس الا عَرَضاً من أعراض « عُصاب العالم » وانه لمن واجبنا نحن ، كأفراد ، أن نرفض الاسهام في خلق هذه الفوضى وهذا التشويش. فاذا لم نكن حذرين . كان خليقاً بنا ان ننجرف مع السيل . يجب ان نقول لانفسنا في كل حين : « ان العالم ليسُرِع ، فلأدعه يسرع. ان سواد الناس يلتمسون كل ما يثير. فلاسعَ وراء الاشياء العادية. ان الدهماء لترغب في الضجة والتشويش ، أما انا فسأرفض التخلي عن الاستمتاع الهادىء باللذات البسيطة » .

إننا اذا اعدنا على مسامع انفسنا جملا من مثل هذه أفدنا كثيراً لجهة إحباط تأثير الحياة العصرية المبتذل فينا .

إن للاضطراب العصبي اساسه في الفكر . فليس في استطاعتنا إذاً ان ندرك في وضوح كثير الضبطَ الذي نملكه في حياتنا العقلية. وكلما اخذنا هذا الضبط بالتمرين ازداد قوة وفائدة . وفي مقدورنا من غير ان نكلف انفسنا عناء المعالجة التي اشرنا اليها في صدر هذا

الفصل ونفقاتها - أن نخرج فيلمنا الخاص في الخيال. استو على كرسي مريح، وأسترخ استرخاء كاملاً، ثم، كما تقول الاغنية:

اغمض عينيك،
وتمثّلْ
ما ترغب فيه،
وما تأملْ!

انك لتعرف الاشياء التي تحبها من صميم الفؤاد، عندما تكون أعباء العمل غير ثقيلة على كتفيك. اليست مشاهدَ الطبيعة الحلوة، والازهار، والاشجار يلاعبهـــا النسيم، والبحر المتماوج، والنهر المترقرق، والسماوات الزُرق، واضواء النجوم ?..

وباستطاعتك، في عالم خيالك، أن تستمتع بهذه الاشياء كلها إذا احببت. والواقع انك كلما روّيت في ذلك وذهبت في التأمل به بعيداً انتظم الهدوء والصفاء حياتك بتمامها. انك في الحق لا تعدو ان تكون قد اوحيت الى ذات نفسك ان العـالم هو مليء بالبهجة والجمال فعلا، على الرغم من الفوضى السطحية الطاغية عليه.

ثم إنّ هناك الدعابة او الفكاهة كدواء للكآبة العامّة. انك قادرٌ على ان تنفّس عن مشاعرك الحبيسة بمجرّد ان تستلقي على كرسي طويل وتفكّر في كل الاشياء المضحكة التي رأيتها او سمعتها. قد تكون جالساً وحدك في كآبة وعبوس ومع ذلك فان خاطرة فكاهية واحدة قد تنتزع الابتسامة من شفتيك.

هذه الابتسامة الواحدة كافية لأن تحرّك دورتك الدموية بعض الشيء، وبذلك توقع في ذاتك شعوراً بالراحة والاسترخاء. فكّر

في النوادر المضحكة الاخرى تجد وشيكاً انك صرت شخصاً آخر. واذا كان معينك من الفكاهات محدوداً فاستعن على ما تريد ببعض الصحف الهزلية .

لعلّ الضحك هو الدواء الانجع للاعصاب المتوترة . وانا اعتقد ان كثيراً من الرجال لم ينجهم من الانتحـــار إلا بضع ضحكات صادرة من القلب . حذارِ ان تدَعَ الوقار يحرمك تقديرَ الجانب المضحك من الحياة . وعـــندما تخلو الى نفسك عِش هذه النوادر المضحكة ، من جديد ، في خيالك .

اسعَ دائماً إلى ان تختلط بالناس الذين امتلأت نفوسهم ببهجة العيش – بالمتفائلين والسعداء . إن النواحين والمتشائمين المتطيرين إنما يهيجون جهازك العصبي ويطردون من دنياك الصفـــاء . والناس السعداء ليسوا راغبين فعلاً في ان يسمعوا قصتك المحزنة . وخير لك ان تضحي برواية قصتك على الناس من أن تبحث عن الاصدقاء القدماء الذين يظهرون مشاركة وجدانية لك . إنهم في الواقع لا يصغون اليك إلا ارضاء للذة معكوسة يقعون عليها في بلائك وآلامك .

مهما تشعر بأنك متوتر الاعصاب فلا تُلقِ بذلك في اذن أي انسان . فاذا ما سئلت عن حالك وكنت قلقاً فقل : « اوه ! لستُ كثير النشاط في هذه اللحظة ، ولكن حالي ستتحسن في مدى ساعة او ساعتين » .

بذلك تكون رَدَدْت عن نفسك غـــائلة الايحاء إليها بأنك لست في حالٍ حسنة ، واوحيت اليها في الوقت نفسه بأنك ستكون

وشيكاً على احسن حال .

وكلما فكرتَ في ذلك ادركتَ اوضح ما يكون الادراك خَطَلَ إذاعة حالتك العصبية على كل مخلوق . أما اذا كان هناك رجل له من العلم والمقدرة ما يستطيع معهما أن يساعدك فتلك مسألة أخرى . أذهب و « اعترف » اليه. ولكن اذكر دائماً أن واحداً في كل مئة يملك ، دائماً ، المعرفة والمقدرة ، أو كليهما .

للكلمة المطبوعة اثرٌ كبيرٌ صالحٌ او طالح . ومحررو الصحف أوعى ما يكونون لهذه الواقعة. ولكم كنت اتمنى لو قدّموا للقارىء ما هو خيرٌ له بدلاً من ان يعرضوا عليه ما يثير أعصابه . ان اثارة المشاعر تضرّ كثيراً بالعصابي من الناس . عليك ان تصطنع الحكمة فتقرأ صحيفتك اليومية وتطالع المجلات والكتب في كثيرٍ من حُسن الاختيار ودقة التمييز . دع جانباً حوادث القتل والانتحار واخبار الاصطدامات واضرابها . مثل هذه القراءة لا تخدم غرضاً ، وهذا واضح جليّ لو فكّرتَ لحظة واحدة . ان في كل صحيفة عادة لكثيراً من المادة المفيدة المنشئة . اقرأ ذلك وهدّيء عقلك بدلاً من ان تقلقه بالمخدرات العاطفية .

وهناك وسيلتان الى اصطناع الكلمات المطبوعة او المخطوطة كعامل ايجابي : الأولى تقتضيك أن تتخذ لنفسك دفتراً تضم فيه مختاراتك ، والثانية تقتضيك أن تزين الجدران بالحكم والامثال واضرابها مما يجدر به ان يكون شعاراً في ناحية من نواحي الحياة .

انك لتقع كل يوم ، فيما انت تقرأ وتطالع ، على كثير من الاقوال المأثورة والفقرات المقتبسة التي تبدهك، اولَ ما تبدهك،

بانهـــا ذاتُ فائدة وغناء. تعوّد ان تحمل في جيبك دفتراً صغيراً تقيد فيه هذه الشوارد قبل أن تندَّ من الذاكرة . حتى اذا وجدت بضع دقائق من الفراغ استطعت ان تقوم برحلة صغيرة بين كنوز كلماتك المختارة . وستجد مع الزمان ان هذه الكلمات قــد انطبعت في الذاكرة بفضل الاعادة والتكرير . وعندهـــا تصبح اكبر عائدةً عليك لأن « الفكرة الصالحة الـــتي في الرأس – كما يقول المثل – تساوي ضِعفها في الكتاب » .

اما فيما يتعلق بالحكم والامثال مما ترغب في تعليقه في مكتبك او في غرفة نومك فانا انصحك بأن يكون اختيارك لهـــا قائماً ، بخاصـــة ، على اساس فكرة الاسترخاء . واذا كنت عاجزاً عن شراء ما تريد فاصنعه بنفسك . ان حرق الأحرف على لوحة خشبية ذات ثلاث طبقات بواسطة قطعة معدنية حامية جداً لطريقة حسنة غير شك . ثم إنها ، بالمناسبة ، خليقة بأن تشكل هواية نافعـــة في ليالي الشتاء القوارس .

واحب ان اقترح كلمات مثل هـــذه : « سِرْ وئيداً – إنك لبالغٌ غايتك في الوقت عينه » .أو : « أتسرعُ لتربح الوقت ؟ – ما الذي ستفعله بالوقت إذا ربحته ؟ » أو « حافظ على هدوئك – اذا اضعت رأسك فلن تجد الا التعب والبلاء . »

كلّ ما هو من هذا القبيل حسن مفيد . ثم علّقْ الحكم التي اعجبتك حيث تكون واثقـــاً من مطالعتها كثيراً – فوق رأس فراشك ، او على مكتبك مثلا .

وقبل ان اترك مسألة الايحاء هذه احب ان اذكّرك بأن افضل

وقتين للايحاء الذاتي هما عقبَ الاستيقاظ مباشرةً وقبل النوم مباشرة ايضاً . قد تعرف ذلــــك ، ولكن هل تفيد مما تعرف ؟ يجب ان تفيد .

إن الافكار التي تسبق غيرها عند اليقظة ليست عادةً مُبهجة جداً . فهناك متاعب العمل او الوظيفة ، وهناك ما ينتظرك من ساعات الحرج ، او هناك على الاقل « رأسك الثقيل » . ارفس هذه الافكار كلها برجلك . اطل من النافذه عـــلى زرقة السماء – اذا كانت السماء زرقاء ... – وعلى الاشجار والازهار والأطيار . تمطّ قليـــلاً ثم انهض وخذ بعض الانفاس العميقة .

قل لنفسك ان الحياة لجميلة . ثم خذ في الغناء والصفير . اعتزم ان تكون مرحاً اثناء الاغتسال والحلاقة واللبس وابدأ في التفكير بالاستمتاع بطعام الصباح . حتى اذا حضر استمتع به حقاً .

وقد تعجب اذا عرفت مبلغ السهولة التي يستطيع بها هذا الاتجاه ان يصبح عادة .

والشيء نفسه يصح على الفترة الاخرى – فترة اللجوء الى النوم . إن الهموم مستعدةٌ ابداً لأن تشاركك وسادتك . اطردها جميعاً . وركز عقلك في المشاهد المبهجة كما قد فعلت في فيلمك الخيالي .

اذكُرْ دائماً انك لا تستطيع ان تفكر نوعين من التفكير في وقت واحد . وإن عليك أن تختار – ما اذا كانت افكارك سعيدة او باعثةً على الهم . نمّ هذه القدرةَ في ذات نفسك الى ان تصبح ديكتاتوراً في مملكة فكرك .

٥ . الضجّة

ان مسألة الضجة بالنسبة الى الاسترخاء مسألةٌ ممتعةٌ حقاً. ونحن نذهب عادةً الى انها ، اي الضجة ، في جملة العوامل التي تحول دون التحقق بالاسترخاء والترويح عن النفس .

والذي أحسبه أننا اذا ما عشنا حياة سليمةً ، في تقيّدٍ دقيق بقوانين الطبيعة ، انتهت الضجة الى أن لا يكون لها كبير أذى لاستقرارنا العصبي. في حين أن اياً من الهم والخوف والحصر النفسي كافٍ وحده لأن يحدث انحطاطاً عصبياً . من اجل ذلك اراني اميل الى أن انظر الى خوف الضجة والاهتياج بسببها كعَرَض من أعراض توتر الاعصاب لا كسبب اساسي فيها .

وعندما تنظر الى خوف الضجة كعَرَض من الاعراض فليس يبقى عليك إلا ان تفرغ للعمل على التخفيف من توتر اعصابك بالوسائل التي وصفتها لك . ومن المرجح أنك غير سوي الا اذا كنت قادراً على احتمال قدر معقول من الضجة .

إن العالم لن يخفف، بحال ، صخبه وضجيجه. انه – على عكس ذلك تماماً – يميل الى التزيد منها ، مع تطاول الازمان. فهل تكون عازماً على أن تظل خاضعاً لسلطان التهيج ، بسبب الصخب

والضجيج ، في كل حين ؟ أم انك ستحاول ان تخرج من هـــذا السلطان المخيف ؟

إن الضجة لا تؤذينا الا بالقدر الذي نسمح لها بذلك . وكلما ازدادت اعصابنا توتراً كنا نفسح لها مجال الاذى اكثر . اذا كنت في حال كامـــلة من الاسترخاء فلن يُقلقك او يُجفلك الا انفجـــارٌ مهول . اما اذا كانت اعصابك متحفزة ابداً فعندها لن تتورع عن ان تشتم القطة المسكينة ، لا لشيء الا لانها تجوس خلال المكان الذي انت فيه ... !

وليس من الحكمة في رأيي ان يهرب الانسان من الضجة . ان الفكرة رديئة ، من الوجهة الأدبية ، لأنها تنتقص من احترامك الذاتي إذ تجعلك تدرك انك انسان غير سوي abnormal . ثم انها رديئة ، من الوجهة الاقتصادية ، ايضاً لأنه « حيثما تكون الضجة يكون المال » ، ونحن جميعاً في حاجة الى ان نكسب ما يكفينا لنعيش .

واذا كنت ، في الوقت نفسه ، تعاني اشد المعاناة من الاعصاب المهتاجة فمن الخير لك ان تبحث عن محيط هادىء ، الى أجل . ان بضعة اسابيع تقضيها في الريف – حيث تستطيع ان تأخـذ نفسك بتمرينات الاسترخاء والتنفس – لتؤهلك بأسرع ما يكون لمعاودة « الروتين » السوي . وليس عندي من شك في أن كثيراً من سكان المدن المشتغلين بالاعمال جديرون بان يحظوا من عطلتهم السنوية بفائدة اعظم اذا ما التمسوا السلام والهدوء بدلا من ضوضاء الافراح واحتشادها .

وعلى كل حال ، فاذا كنت ممن يحيا في مكان يحفل بالضجة فمن الخير لك أن تبحث عن مكان هادىء تقوم فيه بتمريناتك . وبعد ذلك تستطيع أن تقيس مقدار التقدم الذي تم لك بملاحظتك لانفعالك في حال الضجة والصخب .

لا تفر من الضجة بالكلية . وفيما أنت آخذ في اكتساب جهاز عصبي اكثر استرخاءً ستجدك اقل تأثراً بالجو الصاخب يوماً بعد يوم . وقد تعجب اذا أنا انبأتك بأنك مع تطاول الزمان ستلحظ انك تفضل ، فعلاً ، قَدْراً معقولاً من الضجة على السكون الميت . ولسوف تكون اكثر استواءً normal ، على التحقيق ، عندما يتم لك ذلك .

٦ . اللون

•

لقد اثبتت التجارب انّ للون تأثيراً كبيراً في الاعصاب حتى لقد نشأت طريقة في المعالجة تعرف بطريقة « التداوي بالألوان » colour - therapy

انت لا تجهل أن نفسك تكون اكثر إشراقاً في اليوم المشمس الصافي . إن الايام الباردة لتوقع في النفس الكآبة . وهنا ايضاً نجد الفرد المتوتر الاعصاب ابعد تأثراً بهذه القاعدة . في حين أن الفرد المتمتّع باعصاب قوية هادئة لا يخضع لمثل هذه المؤثرات الجوية إلا قليلاً . ومهما يكن من امر فليس من داعٍ يحملك على ان

لا تفيد من هذا المبدأ اكثر ما تكون الافادة .

ان الحياة لتحفل باللون اليوم اكثر من اي وقت مضى . حتى الادوات المنزلية البسيطة انتهت الى أن تكون مشرقة جذابة ، ولم تكن من قبل إلا داكنة قاتمة . ذلك تطور بسبيل الاحسن ، غيرَ شك. ان الاشراق يحرك النفوس ، ويخلع معنىً على المبتذل من الاشياء .

واياً ما كان فالفرد الذي يعاني اضطراباً في الجهاز العصبي خليقٌ بأن يُعنى بمسألة الالوان عناية تعدو حد المشرق والداكن فحسب . اذا كانت اعصابك متوترةً ابداً فاعلم أن هنالك الواناً في مكنتها أن تزيد في توتر اعصابك واضطرابها ان خضعتَ لتأثيرها (اي الألوان) دهراً طويلا . وانما تصبح لهذه المسألة أهمية أبعد اذا ذكرنا النزعة الشائعة الى استعمال المصابيح الكهربائية المحاطة بمظلات (جلوبات) ملوّنة . نحن مضطرون في ايام الشتاء الطويلة، الى أن نقضي وقتاً غير قصير في ظلّ النور الاصطناعي ، ومن هنا كان علينا ان نختار لون الاضاءة في روية وحسن تمييز .

إن للون الأحمر تأثيراً مهيّجاً في الأعصاب ، ومن اسف أن يكون الناس اكثر اختياراً لمظلات المصابيح الحمراء منهم لغيرها من المظلات الملونة ، والسبب في ذلك أن مظلات المصابيح الحمراء تبدو وكأن لها تأثيراً دافئاً يشيع الحرارة في الاجسام . وما يقال عن اللون الأحمر يقال عن اللون الأصفر فالصفرة كذلك مثيرةٌ في طبيعتها ، مهيجة .

أما الأخضر والازرق – وبخاصة الازرق – فلهما تأثيرٌ مسكن

وملطف في الأعصاب . أليس مما يسترعي الانتباه أن احدنا لا يكاد يرى – في يوم من ايام الصيف بالريف – إلا هذين اللونين من دون سائر الألوان ؟

واذ كانت مظلات المصابيح انما تُصطنع في المساء، عندما نكون احوج ما نكون الى الهدوء قبل النوم ،فمن الحكمة أن نختار من الألوان الازرق أو الأخضر ، لا الأحمر أو الاصفر . أما أنا شخصياً فأوثر الازرق . وهذا الكلام يصح على غرفة النوم بقدر ما يصح على الغرف الأخرى جميعاً .

إما عندما نستيقظ في الصباح فمن الخير أن نفيد من الألوان المنبهة . وأنا اقترح أن تكون جدران غرفة نومك صفراء شاحبة . واذا كان لي ان استطرد فأقول كلمةً في موضوع الزخرفة اقترحت ان تكون الرسوم الفنية من اللون الاخضر التفاحي بسببٍ من ان هذا اللون يبدو جذاباً جداً على الجدران الصفراء .

وليس الأصفر منبهاً للاعصاب فحسب بل إنـه يكون بمثابة بديل من اشعة الشمس التي نحب أن نراها في الصباح الباكر، دون ان نحظى بها الا نادراً .

وفيما عدا الأسمر والرمادي ، وهما كثيراً أو قليلا ، سلبيان في رد فعلهما فان الألوان الاربعة التي اشرت اليهـا هي فيما احسب الاكثر شيوعاً وانتشاراً . واذاً فلا تنس الظلال الزرقاء والخضراء كعامل في التهدئة والتسكين ، والظلال الحمراء أو الصفراء كعامل في التنبيه stimulation .

بقيت مسألة أو مسألتان في موضوع الانوار والظلال يحسن

بنا أن ننظر فيها . عندما تتمرن على الاسترخاء فمن الخير لك دائماً ان لا تكون الغرفة شديدة الاضاءَة . اسحب السجُف (الستائر) قليلا ، ولكن الى حد لا يجعل الغرفة مظلمة تبعث على الكآبة .

ويحسن بك للسبب نفسه أن تختار وضعاً يكون فيه ظهرك الى جهة النافذة . وحتى عندما تكون عيناك مغمضتين تماماً فان قدراً معيناً من النور القوي سيتسرب الى اجفانك . ان في مكنتك ان تختبر ذلك بنفسك .

وفي الصيف ، عندما يكون ضوء الشمس قوياً جداً يحسن ان تصطنع على عينيك منظاراً داكناً . ان هنـــاك لعلاقةً وثيقة بين الاجهاد العَيْني والاعصاب المتوترة . وحتى فيما عدا تأثير النور فان التوتر سريعاً ما يُحدث الألم في العينين وفيما بينهما . يقابل ذلك أن الألم الناتج عن النور القوي ينزع الى ان يُحدث حالةً من النرفزة.

وليسمح لي القاريء الآن ، ككلمة أخـــيرة في موضوع اللون، ان انص على ان الاشراق في الوان الملابس يوقع اثراً منبهاً في نفس الفرد ، وفي نفوس الآخرين . ولا تنسَ ان بامكاننا أن نجعل ملابسنا زاهية مشرقة من غير ان نلجأ الى الصارخ المستهجن من النقوش والتلاوين .

والمتبلدون من الناس ، فيما ألاحظ ، يلبسون دائماً ثياباً قاتمة . انهم يلبسون ما يتناسب مع مزاجهم بدلا من ان يحاولوا التسامي بهذا المزاج بواسطة الثياب .

كل هذه تفصيلات صغيرة ، ولكنني أحب دائماً ان اؤكد على اهمية التفصيلات الصغيرة في حينما يُبحث عن علاج . ان قطرةً

واحدة من الماء قد لا يكون فيها َغناء وقـد لا ُتلحظ أو ُترى . ولكن في مقدورك ، بثلاثة آلاف من مثل هـذه القطرة أن تنقع غلتك وتروي ظمأك .

واذاً فأدخِل اللونَ اليوم ضمن اطار نهجك الجديد ، واصطنعه في روية وتفكير . ان آثاره الطيبة قد لا ُتلحظ مباشرةً ولكنها قائمة تعمل عملها ،على كل حال.

٧. الغذاء

●

ليس من همي أن أتوسع في موضوع الأغـذية في هذه العجالة . ولكن هنالك مسألة أو مسألتين متعلقتين بالطعام لا بد من تفصيل القول فيهما لما ترتبطان بموضوع الاسترخاء والترويح عن النفس .

نبدأ اولا بالنص على ان المصابين بالتوتر يجدون عادةً انهم يخسرون من اوزانهم حجراً (١٤ ليبرة) أو حجرين . فاذا كانوا من قبلُ رجالا (أو نساء) سويين فانهم غير شك راغبون في التعويض عن خسارتهم. ولقد كنت دائماً اقول بضرورة تجنب الدهن ، ولكن كثيراً من العصبيين مهزولون الى حد بعيد . ويظهر أن الاعصاب تفيد كثيراً اذا ما أحاط بها اللحم احاطـة حسنة . وفيما عدا ذلك فان َقدْراً معيناً من الوزن يوقـــع في النفس شعوراً من الثبات والتوازن .

ان الوزن لا يتوقف ــ عند الناس العصبيين ــ على كمية الطعام

بقدر ما يتوقف على الأحوال التي يُتناول فيها . ولأن يأكل المرء نصف كمية معينة ، في أناة وروية ، فيمضغ كل لقمة مضغاً حسناً أفضل بكثير من ان يأكل الكمية بتمامها عجلانَ مسرعاً . واني لأعرف بالتجربة الشخصية كيف يزدرد الانسان ، في حال التوتر العصبي ، اللقم ، وكأن ما تبقى له من العمر دقائق معدودات .

وليس تُجتنى الا فائدة قليلةٌ من الأكل على هذه الشاكلة . ليس هذا فحسب، بل انه لا يكاد يوجد شيء يمكن ان يجعل الانسان اكثر توتراً عصبياً من كمية من الطعام مُقْحَمةٍ في المعدة أسرع ما يكون الاقحام . وقد يتطاول هذا الشعور بعدم الارتياح حتى تحين الوجبة الثانية .

يجب أن تحمل نفسك على الاكل المتروي . ولا فائدة من القول اني لا استطيع ، لانك في الحق مستطيع . والى أن تربي هذه العادة حاول أن تقرأ ، في أوقات الطعام ، المقالات الخفيفة من صحيفتك . أفرغ مقداراً معيناً من الوقت لكل وجبة واحمل نفسك على قضاء هذا الوقت كله على المائدة . حاول ان تتذوق طعامك . ان التركيز في هذا جديرٌ بأن يجعلك تأكل في بطء ، ويصرف كذلك عقلك عن الاشياء غير المبهجة .

ان الضعف الذي يحسه عادةً العصبيون من الناس لا يمكن شفاؤهُ بالتهام مقدارٍ عظيم من الطعام الغني بمواده الغذائية . ان الطعام البسيط ، مأكولا في أناة وروية ، هو كل المراد . ان الطعام البسيط يحفظ العقل صافياً والجسم يقظاً . أما الأكل بما هو فوق الطاقة بسبيل زيادة الوزن فينتهي بصاحبه الى عكس المطلوب لانه يعيق الدورة

الدموية ويسبب الاحتقان في مختلف اعضاء الجسم .

وعلى كل حال فان زيادة الوزن التي تُغتنم في سرعةٍ زائدة ليست بذات غَناء لانها تزول وشيكا تحت تأثير اهاجة بسيطة . وانه لخيرٌ لك ان تحاول بناء جسمك في بطء وفي استمرار على اساس من كميات معتدلة من الطعام المتخير جيداً .

أنا من الذين يؤمنون بالحليب والألوان المصنوعة منه . واني لاضم الى مائدتي صحناً من « حلاوة الحليب » ، في كل وجبةٍ من وجبات الظهيرة . وتلك عادة اكتسبتها منذ أن أدركت قيمة هذا الغذاء لانني ، قبل ذلك ، لم اكن أطيق ان ارى صحناً منه أمام عيني . وحتى اليوم أراني مضطراً الى أن اردف حلاوة الحليب هذه بشيء من الفاكهة . وليس من شك في أن الفاكهة والحليب المحلى يشكلان مزيجاً مثالياً من وجهة النظر الصحية .

يؤكد والتر بتكين Walter Pitkin في كتابه « خذِ الأمور بسهولة » (Take it Easy) اهمية الحليب في الغذاء . ويذهب الى ان للكالسيوم اثراً واضحاً في الترويح عن الاعصاب ، وانه هو نفسه ، أي والتر بتكين ، يجد فَرقاً عندما ينفيه من مائدته .

ان الاعتبارين الرئيسيين في التغذية هما اولا : تجنب الحموضة في الدم ، وثانياً : ابقاء الكبد يعمل كما يجب ان يعمل . وليس من شيء يهيج الاعصاب مباشرةً ، وفي سرعة فائقة ، مثل الحموضة . واننا لنعرف مبلغ شيوع هذا البلاء من الكميات التي تُباع من ضروب السفوف[1] القلوية alkaline powders وغيرها .

---

(١) السفوف (بفتح السين) : ما تسفه من دواء ونحوه .

والاقتصار على تناول اللحم مرةً واحدة في النهار مفيدٌ جداً. ويمكنك أن تأكل بسبيل الاستعاضة منه السمك والجبن والبيض. كُلْ قَدْراً كبيراً من «السَلَطة» الطازجة، وبخاصة سلطة الخس، في الصيف وكل قدراً كبيراً كذلك من الكرفس في الشتاء. اقلِلْ من السكر، ومن المعجنات والكعك المحلى. ان السكر الاسمر اقل تكويناً للحامض واعظم فائدة للصحة العامة.

كثيرٌ من العصبيين يعانون من الكبد لسبب واحدٍ بسيط هو ان للاعصاب المجهدة ولقلة الاسترخاء أثراً سيئاً في الكبد. ثم يأتي فوق هذا كله فقدانُ المقوي الاعظم الذي عرفه الاطباء للكبد الى الآن – اعني التمرينات في الهواء الطلق.

نحن نعرف ان المواد الدهنية، كالزبدة والكريما، مغذية للاعصاب. ولكنك هنا أيضاً خليق بأن تبلغ عكس المراد اذا ما افرطتَ في تناول هذه المواد. ذلك بأن الكبد قد لا يقوى عليها فلا يكون في الامكان تحويلها تحويلا صحيحاً الى غذاء. وعندها يأخذ لونك في الاصفرار وجسمك في المرض. واذاً فعليك بالاقلال من المواد الدهنية، كما قد اقللت من اللحم والسكر.

واذا كنت تخشى الكبدَ وتأخذك الوساوس من جهته – كما كنت أنا قديماً وان لم اعد اليوم – فخير ما تفعله هو أن تتناول عصير الليمون الحامض صافياً في ايما وقت. والحق ان الفائدة تكاد تكون سريعة مباشرة. وليس عندي من ريب في أن ما ينتظره الناسُ من اللجوء الى الادوية والعقاقير لا يعدِلُ اليها شيئاً. إن الادوية والعقاقير تُضعفُ في مفعولها، وليس كذلك عصير حامض

الليمون ، لانه علاج طبيعي .

ولن اتكلم بعدُ اكثر من هذا على موضوع الطعام ، لانني لا اؤمن بنظام التغذية المحدّد المنظم ، إلا اذا اقتضت اصطناعَ هذا النظام حالة مَرَضية خاصة .

اذا اخذت نفسك بتغذية حكيمة على أساس الطعام البسيط ربحتَ نصف المعركة بسبيل التمتع بجهاز عصبي سليم والمحافظة عليه. اذكُرْ ذلك دائماً كلما فتحت باب غرفة المائدة في اوقات الطعام .

انتهى

131.3:N87fA:c.1
نورثفيلد ،ولفرد
فن الترويح عن النفس
AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT LIBRARIES
01001549

American University of Beirut

AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT
UT VITAM HABEANT ABUNDANTIUS HABEANT
1866
الجامعة الاميركية في بيروت

131.3
N87fA

General Library

131.3
N87pA
c.1